

年金

だより

NENKIN DAYORI

国民年金加入の方に 『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』 が届きます

生命保険会社などが発行する控除証明書と同様の『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』が、日本年金機構より発行されます。

これは、平成22年中に国民年金保険料を支払った方が、確定申告または年末調整の際に社会保険料控除を受けようとする場合、国民年金保険料を納付したことを証明する書類を、申告書などに添付しなければなりません。

なお、再交付は控除証明書専用ダイヤルで申請できますが、届くまで1週間ほどかかります。

対象者および発送時期

■対象者および発送時期
平成22年1月1日から9月30日までの間に保険料の納付があった方には、11月中に日本年金機構より控除証明書が發送されています。10月1日から12月31日までの間にはじめて保険料を納付された方については、平成23年2月中旬に控除証明書が發送されます。

配偶者やご家族の負担すべき国民年金保険料を納付したときは、納付した方がその保険料額を申告することができます。詳しくは控除証明書専用ダイヤルまでお問い合わせください。

控除証明書専用ダイヤル

☎0570-070-117

IP電話からは

☎03-6700-1130

※PHSなど一部ご利用いただけません。

◆受付期限

平成23年3月15日(火)

まで

◆受付時間

【月曜日～金曜日】

午前8時30分～午後5時15分

【第2土曜日】

午前9時30分～午後4時

※ただし、月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7時まで受付します。

※祝日は、ご利用いただけません。

高齢者が安心して生活できるように

～高齢者虐待対応窓口へご相談ください～

高齢化が進む中、高齢者が地域において尊厳のある生活を維持し、安心して生活できるように、高齢者虐待を防止し支援をしていきます。

高齢者虐待防止法では、高齢者への虐待を大きく5つに区分しています。

身体的虐待

高齢者の身体に外傷が生じる、または生じる恐れのある暴行を加えること。

(例) たたく、つねる、殴る、ける、やけどを負わせる、ベッドに縛り付けたりして身体を拘束するなど

介護や世話の放棄・放任

高齢者を衰弱させるような著しい減食、長時間の放置など、高齢者の養護を著しく怠ること。

(例) 髪が伸び放題、皮膚が汚れている、空腹状態が続いている、脱水症状や栄養失調の状態にあるなど

心理的虐待

高齢者に対する著しい暴言、

著しい拒絶的な対応など、高齢者に著しい心的外傷を与える行動を行うこと。

(例) 排泄などの失敗に対して高齢者に恥をかかせる、子ども扱いをする、怒鳴る、のしるなど

性的虐待

高齢者にわいせつな行為をすること。

(例) 懲罰的に下半身を裸にして放置するなど

経済的虐待

高齢者の財産を不当に処分するなど、高齢者から不当に財産上の利益を得ること。

(例) 必要な金銭を渡さない、使わせない、本人の年金、預貯金などを本人の意思、利益に反して使用するなど

高齢者虐待対応窓口は、地域包括支援センターとなりますのでご相談ください。

◆問い合わせ先

高齢福祉課地域包括支援センター(☎内線1116)

ここからは広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

水まわりのリフォームで快適な暮らしを!



お風呂・台所・トイレ・洗面台のリフォームなら当社におまかせ! 給湯器など水道設備の修理も承ります

本宮市水道工事指定店 (株) 小山設備

代表取締役 小山 宏

〒969-1124 本宮市本宮字仲町39
TEL 0243-33-3031 FAX 0243-33-3036



真心・親切、お客様の足となり日々安全運転!

一般貸切旅客自動車運送業

小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご用命は

協和交通株式会社

TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481

〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1

冬の健康管理はしっかりと！

寒さも本格的になってきました。インフルエンザの流行期に入り、今年の冬も例年以上に健康管理に気をつける必要があります。

環境・衣服・運動・食事・感染症予防のコツを身につけて、この冬を快適に過ごしましょう。

◆問い合わせ先

保健課（えぼか内）
☎ 6312780

風邪などの 病気にならない 5つのコツ



◆環境 ～その1～

なぜなどを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。室温は20℃前後、湿度は50～60%以上に保つよう、加湿器を使ったり、濡らした衣服を干したりするなど工夫しましょう。

◆衣服 ～その2～

最近は発熱繊維など素材そのものに保温機能をもたせた衣類があります。また、首や袖、足元など衣服の開口部をしっかりふさぐと、体の熱が逃げにくくなり、保温効果が高まります。マフラーや手袋、靴下、レッグウォーマーなどを上手に使いましょう。

◆運動 ～その3～

冬は家に閉じこもり、運動不足になりがちです。肩こりや腰痛を防ぐためにも、積極的に体を動かしましょう。ただし、急激な温度変化による脳や心臓への負担を防ぐために、早朝や起床直後の運動は避け、十分に着込んだ状態で準備運動を行いましょう。

また、運動前後には水分補給も忘れずに行いましょう。

◆食事 ～その4～

「体を温める食べ物」と

「体を冷やす食べ物」

冬が旬の野菜には体を温める作用があると言われています。また、生野菜は体を冷やすので、温野菜や煮物などにしましょう。体を冷やす食べ物も温めて食べれば大丈夫です。

温める食べ物

冷やす食べ物

根菜類（ダイコン、長ネギ、ゴボウなど）、玉ネギ、ショウガ、辛子、カボチャ、ニラ、カボチャ、鶏肉など

冷やす食べ物

夏野菜（ナス、キュウリ、トマトなど）、レタス、セロリ、バナナ、タケノコ、清涼飲料など

◆免疫力を高める

柑橘類（みかん等）や野菜に多く含まれるビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。レバーやニンニクにも多く含まれるビタミンAは粘膜の健康を保ちます。ほうれん草などの青菜類やブロッコリー、カボチャなどはビタミンA・Cをとるにも含まれますので、積極的に取りたい食品です。

◆感染症予防 ～その5～

感染症予防には日頃からの手洗い・うがい・マスクが大切です。

正しい手の洗い方

- ①流水で汚れを洗い流し、せっけんをつけて十分に泡立てる。
- ②手のひらと手のひら、手のひらと手の甲を合わせてこする。
- ③指や爪の間も十分に洗う。
- ④親指は、反対側の手でねじるように洗う。
- ⑤手首も忘れずに、反対側の手でねじるようにして洗う。
- ⑥蛇口をせっけんで洗い流した後水を出し、十分に洗う。

手洗い後

- ①手がぬれたままだと、ウイルスや細菌が手につきやすい状態になるため、きちんと手をふく。
- ②汚れたタオルが感染源となる場合があるため、清潔に留意し、家族内でも共有はしないようにする。

咳のエチケット

- ①咳、くしゃみが出始めたなら、他の人にうつさないためにもマスクを着用する。
- ②マスクを持っていない場合はティッシュなどで鼻と口を押さえ、周囲の方から顔をそむけるようにする。

ここからは広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。



《営業時間》 …年中無休…
 ・一回入浴 AM 9:00～PM 8:00
 ・休憩 AM 9:00～PM 4:00
 ・宿泊 PM 3:00～翌日 AM10:00

宿泊料金	大人（中学生以上）
平日	¥6,700～¥9,000
休日前	¥8,000～¥11,000

各種ご宴会、ご法事もお問い合わせください。

15名様以上、料理2,000円以上で

無料送迎！
 ※ご宿泊は、少人数でも送迎いたします。

アットホーム おおたま
 大玉村玉井字前ヶ岳国有林7林班に13小班
 ‹‹ご予約、お問い合わせ›› AM8:00～PM8:00
 TEL : 0243-48-2026 FAX : 0243-48-4554

水道工事はお任せ！本宮市水道工事指定店会

- オオナミ株式会社 (0243-511001)
- 本宮市高木字戸崎63番地3
- 南光設工業所 (0243-800505)
- 本宮市青田字孫子2番地25
- 株小山設備 (0243-330001)
- 本宮市本宮字仲町39番地
- 南佐藤商会 (0243-500705)
- 本宮市仁井田字富士内1番地1
- 南須藤住機工業 (0243-550200)
- 本宮市本宮字小幡33番地1
- 株タカマツ (0243-512042)
- 本宮市本宮字一ツ屋12番地7
- 南浜野和水道 (0243-270800)
- 本宮市本宮字塩田49番地2
- 南本宮設備 (0243-200000)
- 本宮市本宮字南町1-44番地1